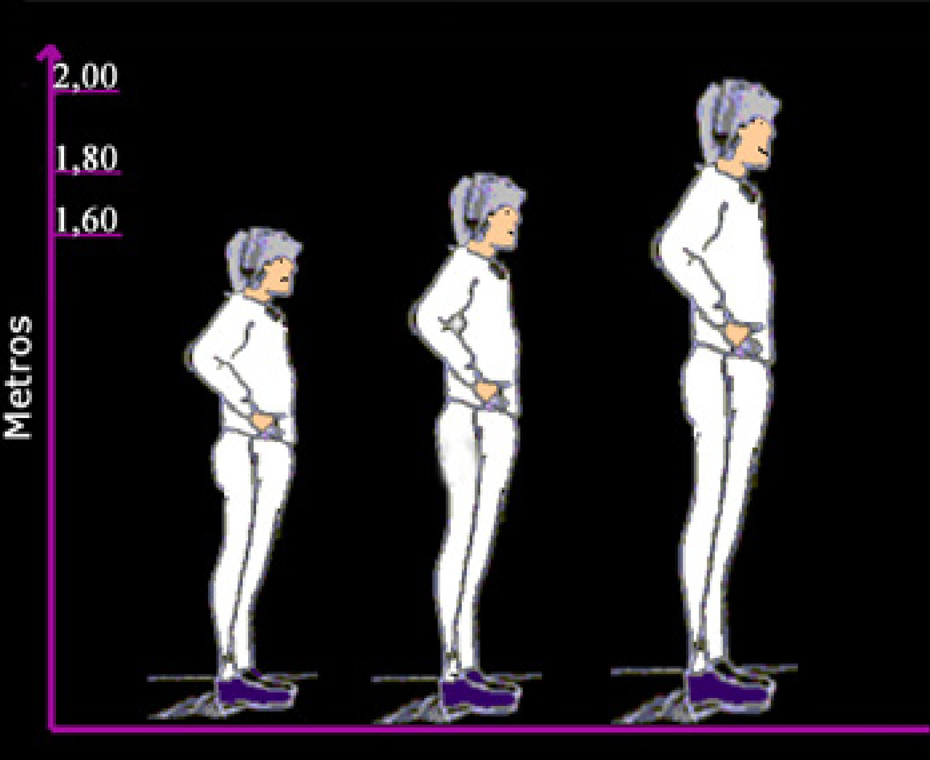
Mystical Sword Ediciones Presenta

Cómo Crecer De ESTATURA

A CUALQUIER EDAD!



"GOLD VERSION"

La Última Guía Paso a Paso con cientos de Ejercicios y Técnicas para CRECER de ESTATURA!

Te Sorprenderás!

"Como Crecer de Estatura a Cualquier Edad"

GOLD VERSION

Ejercicios para crecer

(Realizar en un período de **6 meses)**

Los (6) Niveles de Crecimiento

Nivel	Colores	Duración	Numero de Ejercicios Por Día Para una duración de una semana	Numero de Ejercicios Por Mes
Primero	Blanco	4 Semanas	4	16
Segundo	Amarillo	4 Sem.	4	16
Tercero	Naranja	4 Sem.	4	16
Cuarto	Verde	4 Sem.	4	16
Quinto	Azul	4 Sem.	4	16
Sexto	Rojo	4 Sem.	5	20

PRIMER Semana

IMPORTANTE: TODOS LOS EJERCICIOS DEBEN REPETIRSE POR LO MENOS **3 VECES** Y HASTA UN MÁXIMO DE **6**, SIEMPRE SEGÚN SEAN TUS POSIBILIDADES. La primer semana deberás realizar TODOS LOS DIAS exclusivamente los correspondientes a esta semana y lo mismo debes hacer con las restantes semanas. No debes adelantarte en el programa

Ejercicio 1:

a) Estando de pie. Con los pies juntos.

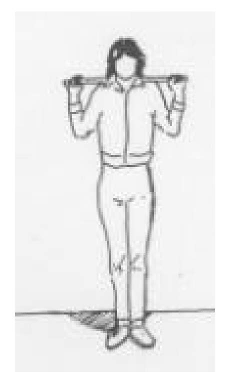
Colocar una toalla enrollada o una barra en los hombros.

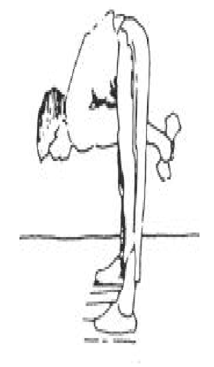
Estando bien erguido.

b) Levantarla tanto como sea Posible sobre tu cabeza, mientras inhalas por la nariz.

Estirar por lo menos 3 a 6 segundos.

Regresar la barra hacia los hombros, exhalando por la boca.



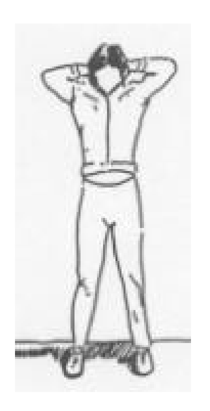


Ejercicio 2:

a) Posición de pie, Pies separados.
Con los dedos entrelazados detrás de la nuca.
Codos bien atrás.
Estirar hacia arriba.

b) Flexionar hacia la derecha, manteniendo los hombros bien atrás y manteniendo las piernas bien firmes.
Exhalar por la boca al flexionar.

Regresar al centro inhalando por la nariz; estirar hacia arriba por unos segundos.
Repetir el movimiento pero hacia la izquierda
Gradualmente flexionar más y más abajo.





Ejercicio 3:

a) Posición de pie. Pies juntos.
Manos en la cadera. Estirar hacia arriba.

b) Este ejercicio debe realizarse lentamente. Curvar cabeza y pecho hacia atrás inhalando profundamente por la nariz.

Regresar a la posición original, exhalar por la boca. Estirar hacia arriba por lo menos 3 segundos antes de continuar el ejercicio.



Ejercicio 4:

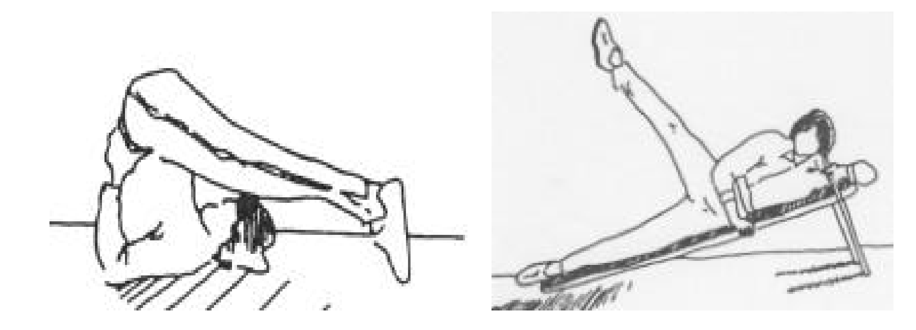
a) Recuéstate en tu costado. Estira completamente tu cuerpo. Usa una rampa de ejercicios si posees una.

b) Levanta tu pierna derecha todo lo que puedas, inhala por la nariz

Estírate tanto tiempo hasta que te haga decir "estoy creciendo"

Baja tu pierna exhalando por la boca. Repítelo un numero constante de veces.

Ahora haz lo mismo con la pierna izquierda por el mismo numero de veces.



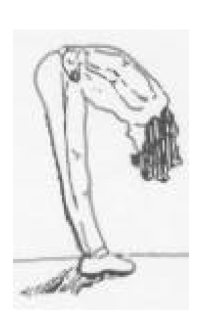
SEGUNDA Semana

Ejercicio 5:

a) Posición de Pie. Pies Juntos. Manos en la cintura. Estira, Estira hacia arriba.

b) Inclínate hacia adelante, exhalando profundamente por la boca. Quédate en esta posición por 3 segundos. Regresa a la posición inicial inhalando por la nariz, cada día intenta llegar un poco mas abajo.





Ejercicio 6:

a) Posición de pie. Piernas bien separadas. Dedos entrelazados en la base de la nuca.
Antes de inclinarse hacia atrás, estírate hacia arriba tanto como puedas.

b) Lentamente inclínate hacia atrás inhalando por la nariz.
Regresa a la posición original exhalando por la boca
Antes de continuar con el descenso, no olvides estirarte hacia arriba por al menos 3 segundos. Este estiramiento es esencial para el proceso de crecimiento.




Ejercicio 7:

a) Posición de Pie. Con los pies bien separados.
Con una vara larga sobre tus hombros. Pecho afuera y estomago hacia adentro. Estírate hacia arriba.

b) Gira tu pecho hacia la derecha y la cadera hacia la izquierda para los mejores resultados.

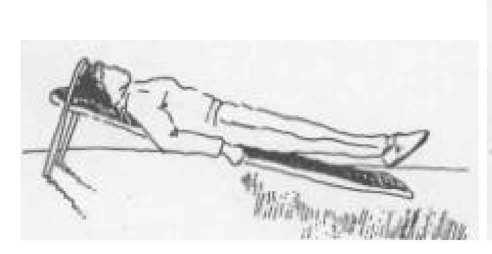
Controla que tus pies permanezcan inmóviles en el lugar, que tus piernas no se muevan. Regresa al centro y estirare hacia arriba.

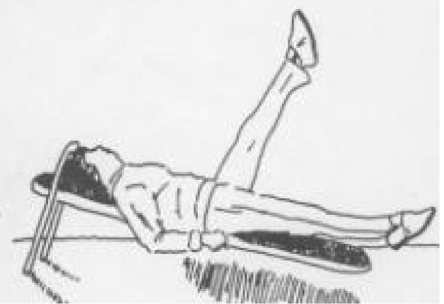
Ahora gira el pecho hacia la izquierda y tus caderas hacia la derecha.
Gradualmente incrementa la tensión o tuércete un poco más cada día.

Ejercicio 8:

a) Recuéstate sobre tu espalda. Los brazos a cada lado del cuerpo Realiza este ejercicio en el suelo si no posees una colchoneta para ejercicios.

b) Levanta tu pierna derecha mientras estiras tu pierna izquierda tanto como puedas. Tus piernas deben estar lo más firmes posible y tus pies nunca deben tocar el suelo. Repetir la misma cantidad de veces para ambas piernas. Utilizar las piernas de manera alternada.



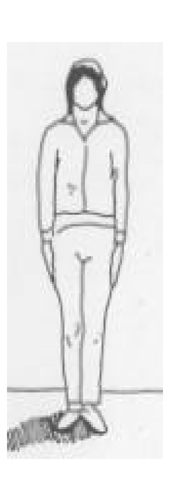


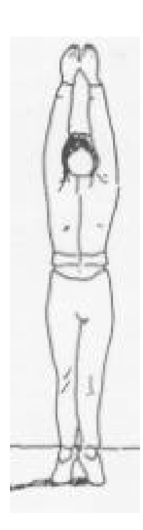
TERCER Semana

Ejercicio 9:

a) Posición de Pie.
Párate tan erguido como te sea posible, los brazos a ambos lado del cuerpo, manos abiertas. Coloca los pies en un ángulo de 45º los tobillos tocándose entre sí.

b) Levanta los brazos a ambos lados al tiempo que te pones en puntas de pie. Mantén esta posición por, al menos 3 segundos.
Observa en la figura la posición de los brazos y los pies.
Pulgares y tobillos están tocándose levemente.
No olvides Inhalar por la nariz, Exhalar por la boca al descender.



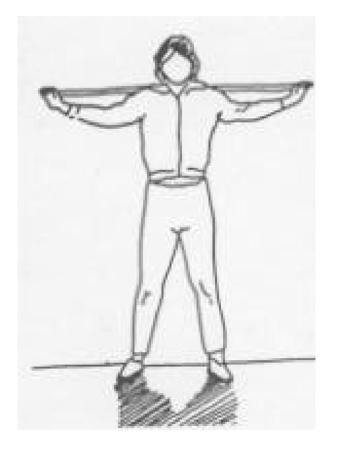


Ejercicio 10:

a) Posición de Pie.Pies bien Separados.
Con una vara o palo de Jockey sobre los hombros.
Estírate hacia arriba tan alto como puedas.

b) Inclínate hacia tu lado derecho exhalando por la boca.
Mantén esta posición por al menos 3 segundos.
Regresa al centro inhalando por la nariz.
Estírate durante 3 segundos.
Inclínate ahora hacia la izquierda como lo has hecho para tu lado derecho.

Nota: NO muevas tus caderas y mantén tus piernas rígidas durante este ejercicio.





Ejercicio 11:

a) Posición de Pie: Pies separados.
Utilizando un peso de no más de 5 libras (2kg) o un diccionario.
IMPORTANTE: los brazos deben estar extendidos y bien hacia arriba.
Inclínate hacia adelante exhalando por la boca.
RECUERDA: La inclinación hacia delante debe durar al menos 3 segundos.

b) Regresa, estirar hacia atrás inhalando profundamente por la nariz. estírate hacia atrás diciendo "ESTOY CRECIENDO"

Este es otro excelente ejercicio de crecimiento el cual colabora con tu altura, tanto como tu te concentres y ejecutes el procedimiento PERFECTAMENTE.

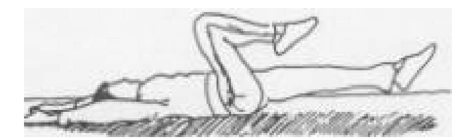




Ejercicio 12:

a) Recostado sobre tu espalda.
Estira tus brazos sobre tu cabeza tanto como puedas – con las palmas de tus manos hacia arriba.
Lleva tu rodilla derecha hacia tu pecho a la vez que estiras tu pierna izquierda lo más que puedas.

b) Ahora lleva tu pierna izquierda hacia tu pecho mientras estiras tu pierna derecha lo más que puedas.
Repítelo y altérnalo por un numero equivalente de veces.
Procura que las piernas nunca toquen el suelo y los dedos apunten hacia adelante.



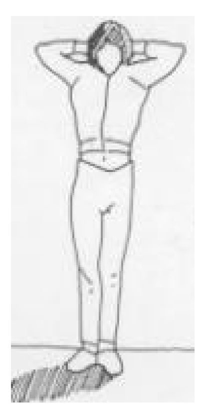
CUARTA Semana

Ejercicio 13:

a) Posición de Pié. Tobillos juntos, con los pies en un ángulo de 45º.
El estomago hacia adentro. Con los dedos entrelazados detrás de la nuca.
Con los codos hacia atrás. Párate tan recto como puedas.

b) Inclínate hacia adelante por la cadera, exhalando por la boca.
Regresa a la posición original, inhalando por la nariz. Para ser efectivo, debes mantener tus codos bien atrás y las piernas rígidas.

Haga sus ejercicios todos los días y hágalos BIEN.





Ejercicio 14

a) Posición de Pie.
Con tu espalda a unos 15 cm de la pared
Los pies juntos. Los brazos extendidos enfrente de ti a la altura de tus hombros.

b) Manteniendo tus brazos extendidos, muévelos hacia adelante y hacia atrás hasta que tus dedos toquen ligeramente la pared. Al mismo tiempo, párate en puntas de pie.
Recuerda: inhala por la nariz cuando subes y exhala por la boca cuando desciendes.
Cuando haces este ejercicio, imagina que estas alcanzando algo que se encuentra bien alto.
Cuando toques la pared, estírate por lo menos 2 segundos.

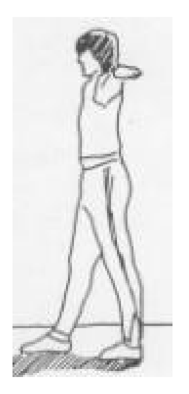
c) VARIACIÓN: Haz el mismo ejercicio pero con tu cuerpo contra la pared.



Ejercicio 15:

a) Posición de Pié: Pierna derecha adelante. Brazos en alto a ambos lados a la altura de los hombros. Mantén la cabeza bien en alto.

b) Llegando tan lejos como sea posible cada vez, gira hacia la derecha. Tus piernas y caderas no se deben mover y tus pies deben estar fijos en su lugar.
Cuando hayas terminado, tan seguido como hayas decidido, adelanta tu pierna izquierda y gira hacia tu izquierda en un número equivalente de movimientos para cada lado.



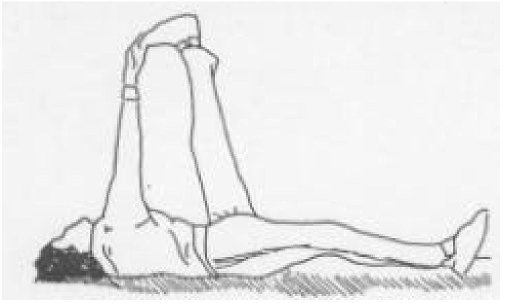


Ejercicio 16:

a) Yaciendo sobre tu espalda. Estírate. Pon tus brazos sobre tu cabeza, palmas arriba. Estira tus piernas, la punta de los pies hacia afuera. Estira tu cuerpo entero tanto como te sea posible.

b) Ejercicio Alternativo.
Tu mano derecha toma tu pié izquierdo. Regresa al piso por al menos 3 segundos. Trata de mantener tus piernas estiradas. Hacerlo mejor de ti es hacerlo bien.





QUINTA Semana

Ejercicio 17:

Estírate aún más.

Camina como tratando de alcanzar algo en un estante muy alto. Es importante respirar totalmente y bien. Para refrescarte la memoria regresa y lee el capítulo sobre respiración.
Siempre apunta a las estrellas.

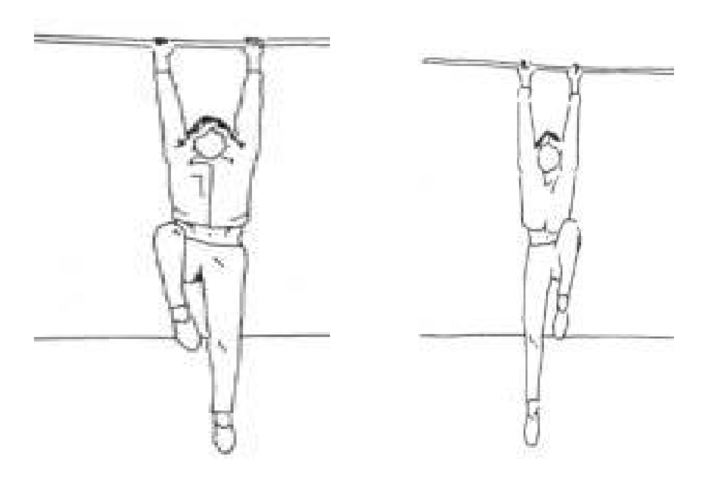
***CRECER** es sobrepasarte a ti mismo. **CRECER** es ir más allá de lo normal.*
***CRECER** es **CRECER** es apuntar alto y apuntar alto. Aún superior, aun más alto.*



Ejercicio 18:

a) Posición de Pié
Ponte espaldas a la pared, algo así como a unos 38 cm de distancia. Pies juntos. Brazos estirados frente a ti.

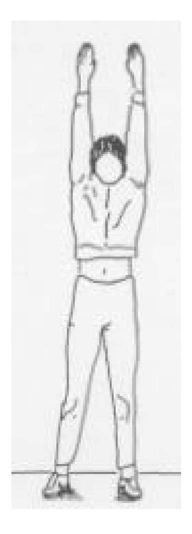
b) Levanta tus brazos e inclina tu cabeza y torso hacia atrás. Cuando tus dedos toquen la pared suavemente, estírate. Siempre trata de ir más alto.
Inhala por la nariz cuando levantes los brazos, exhala por la boca cuando regreses a la posición inicial.
Durante el ejercicio, los pies deben estar "pegados" al suelo.

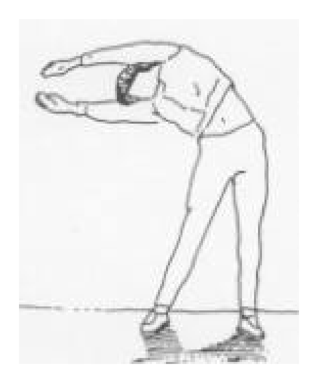


Ejercicio 19:

a) Posición de Pié. Piernas separadas. Brazos en alto sobre tu cabeza. Mete t estómago, saca pecho.
Por lo menos durante 3 segundos, estírate hacia arriba.

b) Apóyate hacia la derecha, exhala por la boca. Estira tus brazos por 3 segundos. Regresa a la posición central, inhalando por la boca.
Estírate hacia arriba por 3 segundos.
Stretch upwards for three (3) seconds.
Luego inclínate hacia la izquierda, repitiendo lo que se hizo para el lado derecho.
El principio de estiramiento de 3 segundos es **Fundamental**.
Respeta este principio para obtener los Mejores Resultados.
Busca siempre Perfección.

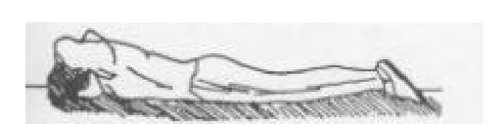


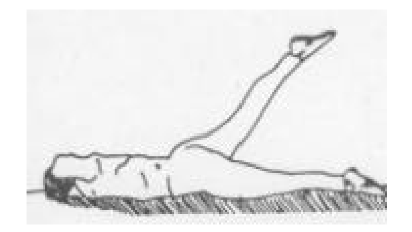


Ejercicio 20:

a) Yaciendo sobre tu estómago. Pon las manos detrás de la nuca.
Place hands behind the neck.
Estírate. Nota como tus pies resbalan hacia atrás.

b) Tus piernas deben permanecer rectas y tensas para este ejercicio.
Levanta la pierna derecha tan alto y tan hacia atrás como te sea posible.
Mantenla por 3 segundos.
Baja la pierna lentamente. Ahora levanta la pierna izquierda, repitiendo el ejercicio. Buena suerte en tu entrenamiento!



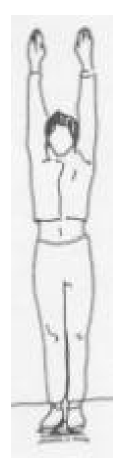


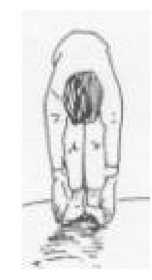
SEXTA Semana

Ejercicio 21:

a) Posición de Pié. Tobillos juntos. Los brazos estirados sobre tu cabeza. Dedos estirados hacia arriba. Estírate TOTALMENTE (Altura Máxima)

b) Agáchate, exhalando por la boca. Toca la punta de tus pies con tus dedos.
Regresa a la posición de pié, inhalando por la boca, lentamente.
Porque no intentar poner las palmas de tus manos en el suelo, gradualmente?
No lo olvides! Disfruta de hacer tus ejercicios, son para ti. Hazlos con total voluntad, vivacidad y entusiasmo.
Felicitaciones por tu perseverancia! El éxito pertenece a aquellos que no se rinden. SIGUE ADELANTE!

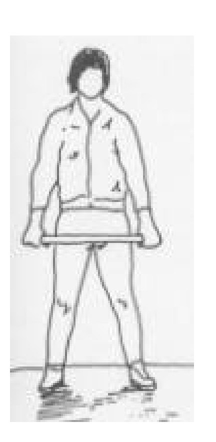




Ejercicio 22:

a) Posición de Pié. Pies bien separados.
Utilizando una barra larga,
Usando una barra larga, un palo de escoba, etc.
Una barra más larga que el ancho de los hombros.
Párate tan recto como una estatua.

b) Levanta la barra sobre tu cabeza.
Estira, estira otra vez. Aún más allá. Gira hacia la derecha.
Regresa al centro, Estira. Gira hacia la izquierda.
Regresa al centro y baja la barra a tus muslos.
Trata de impedir el movimiento de tus caderas.
Cada día, intenta incrementar estos movimientos un poco.
No seas abrupto en tus movimientos.
Trabaja cuidadosamente, meticulosamente y airosamente.



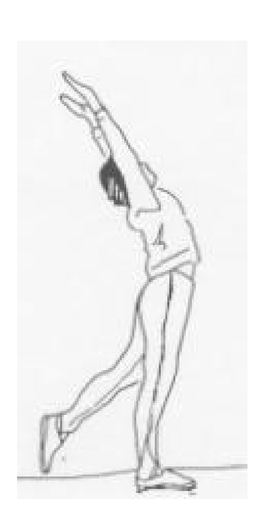


Ejercicio 23:

a) Posición de Pie. Con los pies juntos.
Los brazos a los costados; Las palmas hacia atrás.
Ejecuta una postura perfecta.

b) Lleva tus manos hacia adelante y hacia arriba tan alto y hacia atrás como puedas; inhalando por la nariz, mueve tu pierna derecha hacia atrás como se muestra.
Estira por 3 segundos.
Regresa a la posición inicial, exhalando por la boca.
Mantén tus brazos y piernas estirados y rígidos.
Trabaja con la pierna derecha unas 10 veces hasta cambiar por la pierna izquierda.

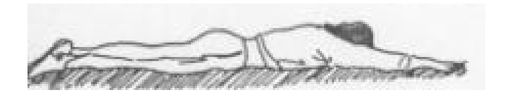




Ejercicio 24:

a) Un ejercicio Muy Bueno para Crecer!
Yaciendo sobre tu estómago.
Pon los brazos hacia adelante; las palmas hacia el piso.
Concéntrate!

b) Levanta simultáneamente tu brazo derecho y tu pierna izquierda.
Estira y cuenta hasta 3, manteniendo tu respiración.
Lentamente baja tu pierna y tu brazo mientras exhalas.
Alterna: levanta tu brazo izquierdo y tu pierna derecha, inhalando profundamente.
Toma nota: siempre mantén tus piernas y brazos rígidos.

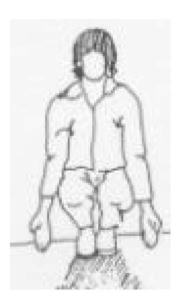


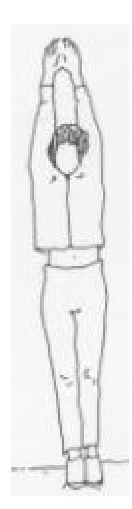
SEPTIMA Semana

Ejercicio 25:

a) Posición en cuclillas. Sostenido por la punta de tus pies.
Los pies juntos, tobillos tocándose.
Las palmas de las manos de cara hacia adelante.
Concéntrate en lo que estas por hacer.

b) Para que sea beneficioso es importante seguir las directivas de cerca.
A medida que te levantas, levanta los brazos a tu lado del cuerpo, inhalando por la nariz. Mantén tus brazos estirados.
Cuando tus manos y tobillos estén tocándose apretadamente, estira hacia arriba como se muestra.
Mantén tu respiración durante el estiramiento por 3 segundos.
Regresa a la posición en cuclillas, exhala por la boca.

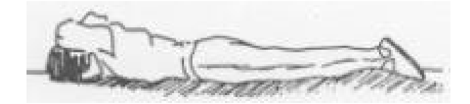




Ejercicio 26:

a) Yaciendo sobre tu estomago.
Los dedos entrelazados en la base de la nuca y las piernas juntas.

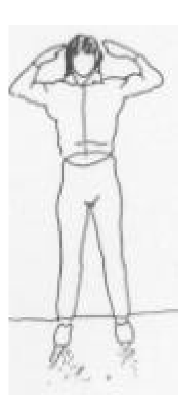
b) Levanta tu pecho y tus codos, inhalando por la nariz.
Estira hacia adelante y mantén tu respiración diciéndote a ti mismo *"Estoy creciendo, estoy creciendo, estoy creciendo"*
(Esto envía comandos subliminales a tu subconsciente acelerando el proceso de crecimiento)
Desciende muy lentamente, exhalando por la boca.
Tomate unos segundos para relajarte así puedes levantarte mejor la siguiente vez y estirarte aún más!



Ejercicio 27:

Posición de Pie. Piernas Separadas.
Codos curvados para que los dedos toquen la cima de la cabeza.
Lleva los codos hacia atrás y levanta los Hombros.

b) Inclínate hacia la derecha estirando el brazo izquierdo tanto como te sea posible.
El estiramiento debe durar al menos 3 segundos. No olvides esto!
Regresa al centro. Antes de inclinarte hacia la izquierda, lleva tus codos hacia atrás.
Y levanta tus codos una vez más.
Cuando te inclinas hacia la derecha o hacia la izquierda, exhala por la boca. Inhala por la nariz al retornar hacia el centro.
Este es un ejercicio excelente para realizar con esfuerzo y concentración.
Para grandes resultados, Grandes esfuerzos son necesarios.

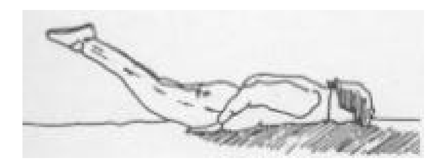



Ejercicio 28:

a) Yaciendo sobre tu estómago.
Brazos levemente inclinados hacia los hombros, como se muestra. Palmas hacia abajo.

b) Presionando con tus10 dedos, levanta tus piernas.
Estira tus piernas levemente por 3 segundos.
Baja tus piernas lentamente. Estira otra vez.
Concéntrate para mejores resultados.



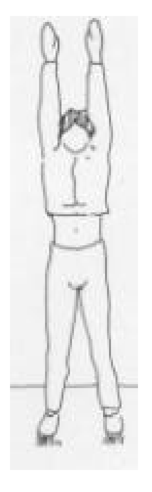


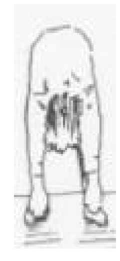
OCTAVA Semana

Ejercicio 29

a) Posición de Pie.
Brazos bien en alto sobre tu cabeza.
No comenzar el ejercicio hasta que no estén Totalmente estirados.

b) Inclínate hacia adelante exhalando totalmente por la boca.
NOTA: No estas tratando de tocas los dedos de tus pies en este ejercicio. El propósito aquí es intentar alcanzar una caja imaginaria localizada algo lejos enfrente de ti.
Regresa a la posición inicial inhalando por la nariz.
IMPORTANTE: Tus brazos deben permanecer estirados de manera que tus músculos bíceps toquen tu cabeza.
Ten una buena semana de entrenamientos.





Ejercicio 30

a) Posición de Pie
Dedos entrelazados en la base de la nuca.
Codos llevados hacia atrás.

b) Comenzando por la derecha, tuércete hacia ese lado y luego inclínate hacia abajo exhalando totalmente por la boca.
regresa a la posición inicial. Repítelo.
Continúa y ejercítate torciéndote e inclinándote hacia la izquierda.
Busca perfección! Nada menos! Excelencia! Siempre más altura!
Esta DEBE SER TU MOTIVACIÓN SIEMPRE!

Ejercicio 31:

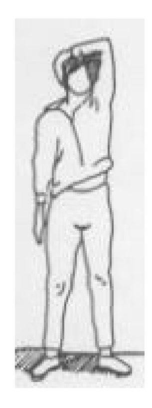
a) Bien estirado yaciendo sobre tu estomago.
Brazos extendidos hacia adelante con las palmas hacia abajo.
Piernas y tobillos juntos.
Estírate completamente. Los dedos apuntando hacia adelante estirándose y la punta de tus pies hacia atrás y estirándose.

b) Levanta tus brazos tanto como te sea posible e inhala por la boca.
Estira tus brazos hacia adelante y aguanta la respiración por 3 segundos.
Desciende tus brazos lentamente, exhalando por la boca.
Cada día, debes intentar continuar con tus ejercicios con mayor vigor y mayor perfección.

Ejercicio 32:

a) Posición de Pie. Piernas separadas. Brazo derecho abajo a un costado del cuerpo.
Brazo izquierdo, rodeando tu cabeza como se muestra en la figura.
Mete tu estómago.
Tira de ti mismo hacia arriba tan alto como te sea posible. Ve por 3mm o más.

b) Inclínate hacia la derecha, exhalando por la boca. Trata de alcanzar el piso.
Siempre comienza tus ejercicios por la derecha y luego sigue por la izquierda.



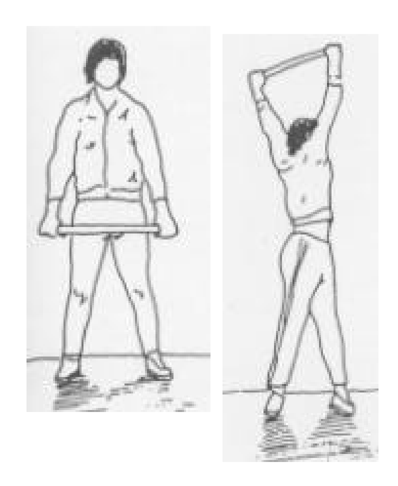


Desde el principio de este curso, Yo siempre he hablado en términos de excelencia, de ideales, de sobrepasarse a uno mismo. Según mi opinión, debemos siempre evitar la mediocridad y seguir en busca de perfección absoluta.
Solo Cabezas-Muertas se rehúsan a hacer el esfuerzo. Tu que crees?

Novena semana

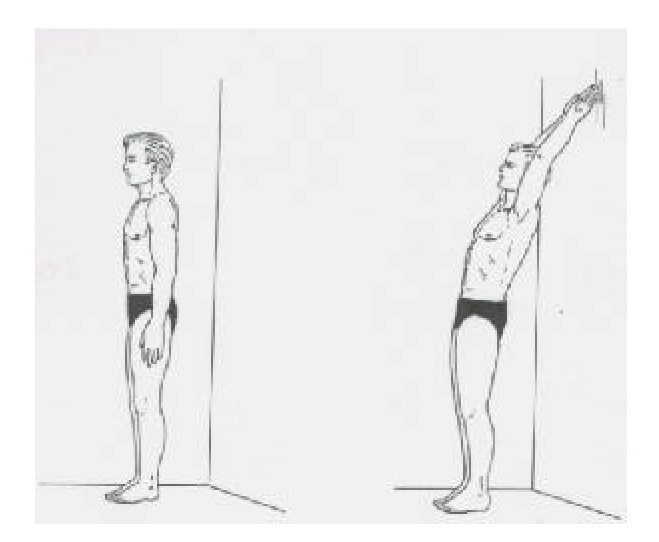
EJERCICIO 33:

Para este ejercicio necesita una barra larga o sino tiene una puede usar el mango de una escoba, la barra a usarse debe ser más largo que la anchura del hombro, usted debe pararse firme como una estatua. Ahora agarrando la barra levante la barra sobre su cabeza, estírese a la derecha, de vuelta al centro, ahora a la izquierda, vuelva al centro, baje la barra a sus muslos. Intente evitar el mover las caderas, cada día que practique intente aumentar estos estiramientos un poco, no sea precipitado en sus movimientos. Trabaje cuidadosa y meticulosamente. Observe las figuras



EJERCICIO 34:

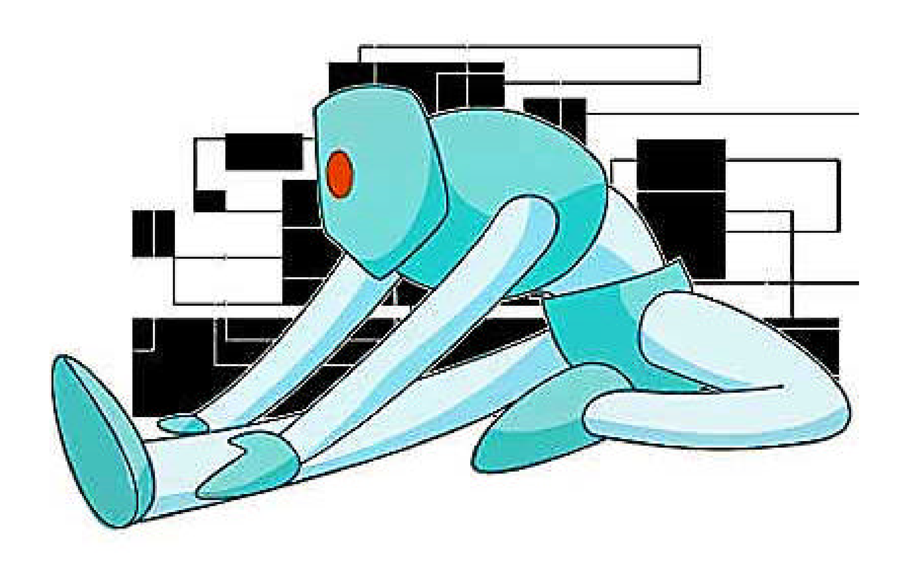
Párese y colóquese cerca a una pared, pero de espaldas, ahora eleve las manos hacia arriba con los brazos encima de la cabeza, luego flexione el tronco hacia atrás hasta que llegue a tocar la pared con las manos, el ejercicio no debe llegar a ser doloroso, marque en el suelo el lugar donde se va a parar. Repita el ejercicio varias veces. Con la práctica se dará cuenta que el ejercicio lo realiza con mayor facilidad, entonces haga una nueva marca de mayor distancia a la pared. Este ejercicio es muy bueno para estirar la columna.



DECIMA SEMANA

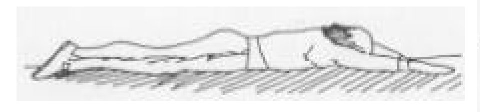
EJERCICIO 35:

Sentado doble una pierna sin despegarla del suelo y estire su cuerpo sobre la otra hasta tocar su pie durante unos veinte segundos, al realizar el estiramiento recuerde que la flexión parte de la cintura, mantenga la espalda recta.



EJERCICIO 36:

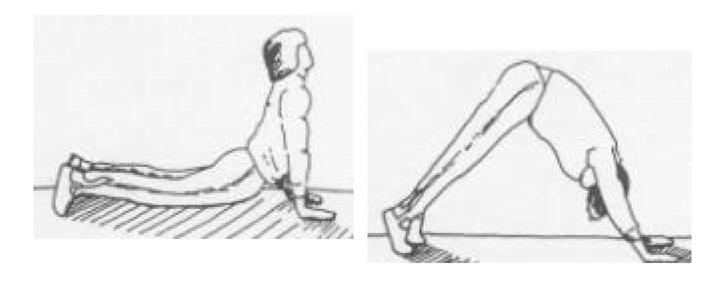
Recuéstese boca abajo sobre una colchoneta o sino sobre una manta doblada. Estire sus manos y piernas lo más que pueda. Luego de esto levante sus manos y piernas simultáneamente, estire fuera sus brazos y sus piernas por tres segundos, luego baje lentamente sus brazos y sus piernas. Inhale mientras se levanta, lleve a cabo su respiración mientras se estira, exhale mientras baja, vea las figuras.




Semana 11

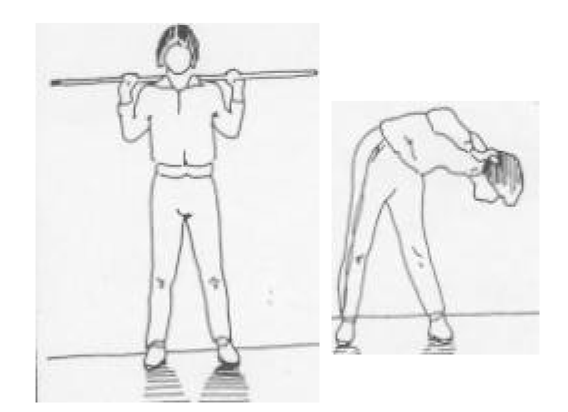
EJERCICIO 37:

Apóyese firmemente en las palmas de sus manos y en los dedos de sus pies según lo mostrado en la figura de la izquierda, con las piernas muy tensas, el pecho y la cabeza arqueados hacia atrás. Luego de esto levante sus nalgas tan alto como sea posible, sostenga formando una A como se muestra en la figura de la derecha por tres segundos, vuelva a la posición inicial recordando arquear la cabeza y el pecho al revés. Mientras pasan los días este movimiento debe pronunciarse más.



EJERCICIO 38:

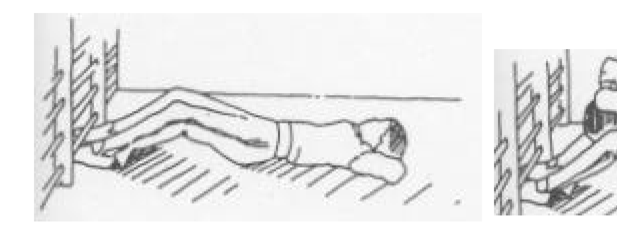
Párese derecho con las piernas separadas. Una barra larga debe estar sostenida en los hombros, mantenga la postura perfecta, ahora gire a la derecha con los pies firmes, pero doblando la cintura, exhalando el aire completamente, mantenga esta posición por tres segundos inhale mientras vuelva a la posición central. Repita el movimiento hacia la izquierda mientras respira correctamente. Tómese el tiempo de realizar sus ejercicios correctamente. Concéntrese en su meta: **"Aumentar de Estatura"**



Semana 12

EJERCICIO 39:

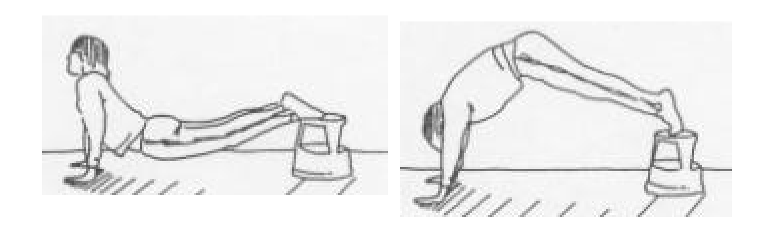
Para este ejercicio necesitará estar cerca de un lugar como una reja u otro donde pueda enganchar los pies. Echado de espaldas con los pies enganchados a la reja como lo mostrado en la figura. Las piernas deben estar dobladas en la rodilla. Los dedos entrelazados en la nuca del cuello. Luego de esto estírese como se muestra en la figura de la derecha, exhalando completamente a través de la boca, sus hombros van hasta sus rodillas, levante sus codos, observe bien la figura. Ahora bájese lentamente mientras inhala, observe bien la figura.



EJERCICIO 40:

Colóquese con las palmas de las manos en el piso y con los pies que se reclinan sobre un taburete pequeño o sobre una pequeña banca, los brazos deben estar rectos y tensos, la cabeza debe mirar hacia arriba. Forme un arco con su cuerpo. Vea la figura de la izquierda.

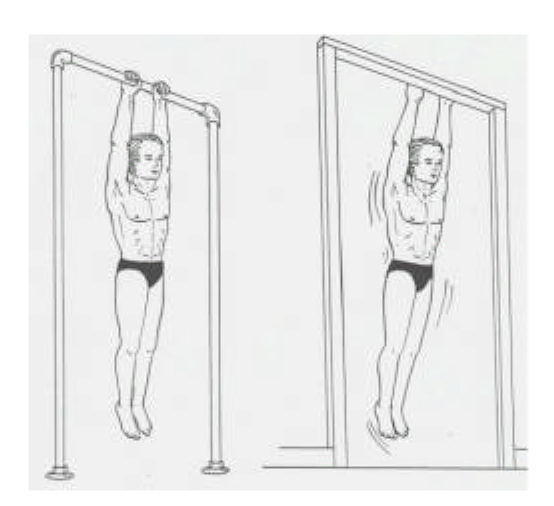
Luego de esto levante sus nalgas tan alto como sea posible, su cuerpo asume un arco en forma de A, tenga los brazos firmes Mantenga esta posición por algunos segundos, luego vuelva lentamente a la posición inicial, respire con regularidad. Exhale al levantar sus nalgas, inhale al bajar.



Semana 13

EJERCICIO 41:

Para el siguiente ejercicio necesitará usar el marco de una puerta, una viga, la rama de un árbol, cuélguese de la barra con ambas manos, dejando que el cuerpo sea estirado hacia abajo por acción de la gravedad, permanezca colgado entre cinco y treinta segundos, repita el ejercicio varias veces, repita el ejercicio tomándose unos pequeños descansos.



EJERCICIO 42:

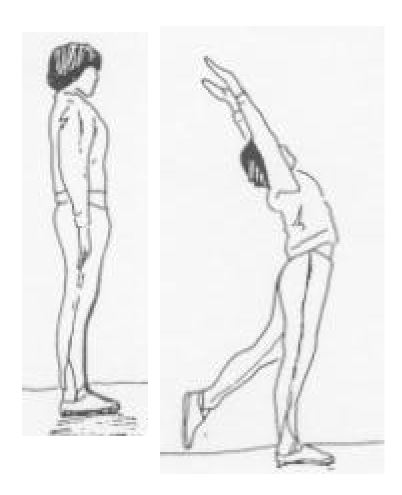
Recuéstese de espaldas y relájese por un momento, mientras sigue recostado doble sus rodillas, luego eleve los talones hacia arriba manteniendo los pies pegados al piso, luego agarre sus tobillos y estando aferrado a ellos eleve sus caderas hacia arriba, arqueando la parte más baja de la espina y levantando el ombligo hacia arriba, cuando usted este levantando hacia arriba inhale aire por la nariz, cuando usted permanezca estirado arriba respire normalmente, luego vuelva lentamente hacia abajo exhalando el aire.

Realice estos movimientos de ir arriba hacia abajo por lo menos 12 veces hasta un máximo de 26 veces, este aumento trate de conseguirlo pronto con la práctica

Semana 14

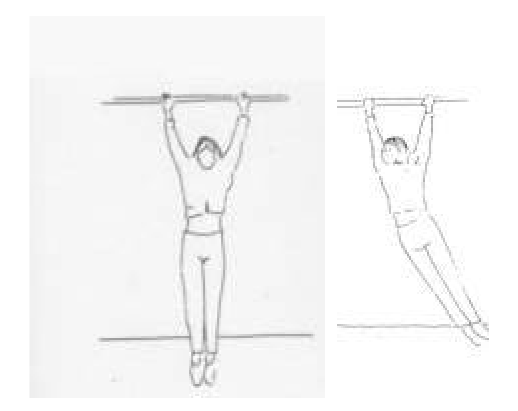
EJERCICIO 43:

Párese derecho con los pies juntos y los brazos estirados con las palmas de las manos mirando hacia atrás. Lego levante sus manos hacia arriba tan lejos como sea posible, mientras va inhalando aire, mueva la pierna izquierda hacia atrás como indica la figura de la derecha, permanezca estirado por lo menos unos tres segundos. Vuelva a la posición inicial exhalando a través de la boca, mantenga los brazos y piernas rectos y tensos, trabaje la pierna izquierda un número de veces antes de cambiar a la pierna derecha.



EJERCICIO 44:

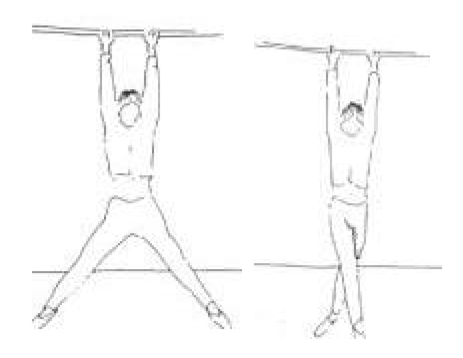
Suspéndase de la barra (o del objeto con que pueda colgarse con comodidad) con las manos separadas, las manos están separadas y los pies y piernas juntos, piense que su espina dorsal se vuelve más larga, luego haga pivotear sus piernas a la derecha y hacia arriba lo más lejos que pueda vuelva al centro y deténgase para estirarse hacia abajo, luego haga pivotear sus piernas a la izquierda y hacia arriba, cuando usted termine estos ejercicios siga suspendido en el aire por un minuto.



Semana 15

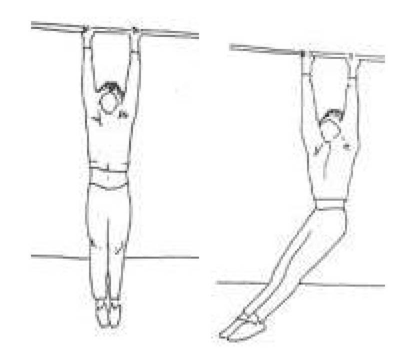
EJERCICIO 45:

Suspéndase de una barra horizontal con las piernas estiradas y abiertas, los dedos del pie señalando al piso, luego de esto cruce las piernas como se muestra en la figura de la derecha, luego vuelva a la posición inicial (extensión hacia afuera), repita el número de veces que desea, cuando usted haya acabado sus ejercicios, permanezca suspendido de la barra por un minuto completo y piense como la espina dorsal se estira.



EJERCICIO 46:

Suspéndase de una barra horizontal. El objetivo de este ejercicio es formar un circulo grande con el estiramiento de sus piernas, imagine el círculo. Estírese a la derecha y desde esa posición comience el círculo formando el círculo con los pies girando en sentido horario hasta completar el círculo, luego haga lo mismo estirándose a la izquierda y girando en sentido anti-horario, repita varias veces. Cuando acabe estos ejercicios tómese un tiempo para respirar y estírese señalando con los dedos uno de los pies hacia abajo, cierre los ojos y luego haga lo mismo con la otra pierna.



Semana 16

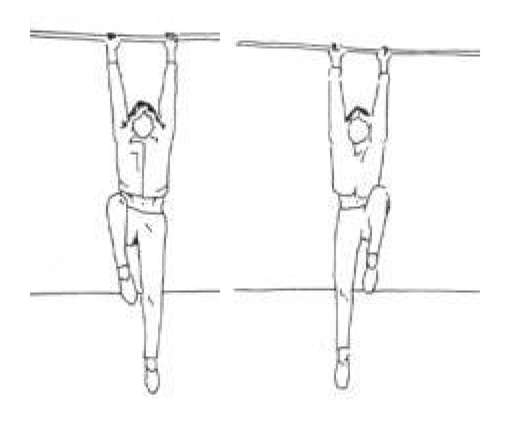
EJERCICIO 47:

Póngase de rodillas derecho y estire los brazos hacia arriba, permanezca así unos segundos. Luego de esto vuelva a su posición inicial, incline su pecho y cabeza hacia atrás, con las manos entrelazadas intente tocar un objeto que se encuentra lejos y detrás de usted. Vuelva a la posición inicial exhalando a través de la boca, puede descansar un momento sentándose sobre sus talones. Repita este ejercicio varias veces.



EJERCICIO 48:

Suspéndase de una barra horizontal con los dedos de los pies que señalan al piso, piense que su espina dorsal se estira y llega a ser más flexible, luego levante su rodilla derecha hacia su pecho mientras usted estira su pierna izquierda hacia abajo. Baje la rodilla derecha y estire sus pies hacia abajo, luego levante la rodilla izquierda y haga lo mismo que usted hizo para la rodilla derecha. Cuando haya terminado el ejercicio siga suspendido por unos 30 segundos, mientras que estira cada pierna alternativamente.



Con esto se completa el programa de ejercicios, claro que esto no significa que todo termina aquí ya que si aún desea ganar más altura, debe dejar transcurrir 4 días y puede recomenzar las rutinas de ejercicios, con lo que no solo reafirmará la altura hasta aquí obtenida sino, que podrá lograr aún, algunos centímetros adicionales.

Felicitaciones! Por haber concluido el programa de entrenamiento:

"Como Crecer de Estatura a Cualquier Edad"

Hasta la Próxima!

Jorge García
(Director General)
http://www.comocrecer.netfirms.com
comocrecer@speedy.com.ar